

栄養だより

2019年3月 No.273

由良病院 栄養科

少しずつ春めいてきました。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「魚と肉は1:1の割合でとり、魚に偏らないようにする」です。



肉と魚の割合

現在日本では、70歳以上の人における魚と肉の摂取量の割合は、約1.5対1となっていますが、偏り無く1対1の割合で、1日おきに交互に食べるのが良いといわれています。

魚について

魚のうちでもさば、いわし、さんまなどの青魚の油には、多価不飽和脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれており、これらは動脈硬化を予防し、老化を遅らせる働きがあります。魚にはカルシウムの吸収効率を良くするビタミンDが多く含まれています。



肉について

肉には中性脂肪やコレステロールを増やす飽和脂肪酸が多いですが、たんぱく質の量は魚より肉のほうが多く、人間の体内で作り出すことのできない必須アミノ酸がたくさん含まれており、バランスも良いです。

- ・牛肉には鉄分が多く含まれており、貧血の予防になります。
- ・豚肉には、体内で糖質をエネルギーに変換するビタミンB1が豊富です。
- ・鶏肉には感染症を予防する働きのあるビタミンAが多く含まれています。

